

《論文》

障害児臨床心理学という方法

さきはら ひでき

障害児臨床心理学という方法

さきはら ひでき

和文抄録：障害児臨床現場で培った認識や思考方法により行った講義と、同講義に対する学生の感想や疑問に答え、さらに掘り下げた、次回の講義の記録である。まず合意的理性によるやりとり、ズレを認めあえる関係や場作りが重要。次に、問いを立て、状況をとらえ、実践との間を往復して進める方法を採用している。

Key Words：障害児臨床心理学 ラジオの深夜放送 授業の方法 合意的理性

1章 障害児臨床心理学という方法

1. はじめに一どのような問いを立てるのか？

崎原：障害児臨床にかかわる授業を構想するとき、私の場合、どのような問いを立てるかを考えます。臨床現場では、自分で、問いを作れるようにしないと、かかわる相手と一緒にする作業が見えてこないからです。つまり、かかわる相手の置かれている状況をどのようにとらえ、何から始めるか？ そのような問いを立てるところから臨床という営みは始まります。

障害児者やその家族とつき合う方法について、教員も学生も他者との対話、つまり、具体的な授業に対する感想との対話を中心に各自の考え方を深めていけないか？ 既存のマニュアルや方法とか、先輩たちの試みも参考にして、これから出会う障害児者やその保護者、関係者とつき合うための各自のマニュアルを作る作業をしませんか？

2. 授業の方法とラジオの深夜放送

そんなふうを考えるようになったのは、ラジオの深夜放送のパーソナリティの方法を意識するように

なってからです。自分の体験や、気になったことをテーマにして考えていることを話したり、ときにはコーナーを作って、リスナーから体験や意見を求めたりします。それらに対して投書、今だったらFAXやメール、ツイッターが登場しています。今なら直後に反応を返せます。しかし、そこでやりとりされていることは、昔と大きく変わりません。パーソナリティは、リスナーの反応を取り込み、自分の考え方を掘り下げていきます。自分の意見に対する反論や、同意、さらには、新しい視点につながるエピソードの紹介をし、リスナーとの間で、一つのテーマについて討論を深めていきます。

3. 話題を共有し考える際の4つの原則

ここでは、問いを立て、話題や状況を共有し、実践的に取り組む際の4つの原則を押さえておきます。

一つめは、正解が一つではない。知識問題の場合、これはそれです、これはこういう意味だと考えることも約束事として必要です。しかし、生活するうえでぶつかる問題ではそれでは解決しない。例えば、今日のお昼は何を食べるかといった問題では、正解

はない。つまり、答えは一つではない。今日、給食はないから、家でお昼に何を食いたい？ 出てきたものそのまま食べるしかないのか？ 何か自分が食いたいものを言ったら作ってもらえるのか？ いや、親が働いていて家にいないから、もらったお金で何を買って食べようか？ 家にあるものを見て、買い足すものを決めて、自分で作って食べようか？ とか、状況や条件を整理してから考える必要があります。

さらに、買い足すものを決めて、自分で作って食べよう。例えば、ご飯、肉野菜はあるから餃子を買うという選択があります。肉野菜炒めを作って、ご飯と餃子で食べるためです。それを聞いて、インスタントラーメンが当たり前だった人が、「なるほど」って閃く。肉野菜炒めを、塩ラーメンのスープで味付けして、茹でた麺を入れたら、うまいかもしれない。逆に肉野菜炒めを最初から作っているほうも、肉野菜炒めの味付けを今までとは違うものにしてみようかと考えたりします。自分で作って食べようという前提は同じでも、意見を聞く中で、互いに影響を与えることも可能になります。このように考えるならば、授業で出されるテーマや課題について出てきた意見をどのように受けとめるかが大事になってきます。

二つめの自分の意見に対するコメントに移ります。授業を聞いて、どんなことを考えさせられたか、自分の体験をふまえて書いてもらいます。翌週、教員が内容を紹介してコメントをします。そうすると、何か言われることは間違っているからではないかという見方をする人、さらには、自分の存在を否定されたと思う人もいました。そうでなくて、他の角度から光が当てられることで自分の体験が違った意味で見えてきませんか？ 逆に、他の人の考えに影響を与えることにもなりませんか？ 授業に限らず、ラジオなどでリスナーとパーソナリティの間で何が起きているのか？ 育ちや生活環境が違うから同じテーマでも意見は違って当たり前、自分一人では思いつかないことを考える時間を与えられているんだと思います。

三つめに大事なものは、問い続けること。早急に答えを求めないことかな。今の時代、すぐに結論を出して次に進めなきゃいけない機会がいっぱいあります。答えに出せることはすぐ出すしかない。でも、

出しにくいこともあります。2年生のあなた方だったら、2年後の就職はどうするのか？ 今すぐに結論は出ません。どちらの方向に向かい、今は何ができるかと試行錯誤するしかありません。その時々で変わる場合もあるし、変わらない場合もあります。日常の営みを重ねながら、「悩む」。つまり、答えの出しにくいものと持続してつき合えることがその人の力になる。普段は横に置いて、時々引っ張り出してきて向き合ってみます。誰か他の人と話し合ってみる。ラジオのパーソナリティの番組を聞いたり、参加して意見を言ったりすること自体が、まさにこのような作業の機会になります。

最後は、過去のことウジウジしない。それって本当に明るい？ 前向きなの？ 抜けられなくなっているときはそれも必要でしょう。自分の部屋に閉じこもるとかして、ヤバイ場所や相手から逃げる、考えなくて済む場所まで離れます。しかし、ズーッとそうしているわけにはいかない。過去のことをウジウジ考えない、はい、リセット、前向き、と言いながら気がつくと同じパターンの失敗を繰り返していませんか？

過去や悩みと向き合い、そこから距離を取るためにあるいは、同じ過ちを犯さないためには何ができるのか？ 自問自答するだけではなく、仲のいい友達に話してみたりする。つまり、嫌なことと向き合って直視する作業も明るさです。八方塞がり、行き詰って暗くなっちゃったよね。暗いという認識自体が大事です。そのうえで何ができるか？ そこから始めるのも前向きでしょう。それまでは、他にできることでその場をしのいだりすることはあります。無理をすると自分がつぶれちゃうから。

臨床や授業における認識や思考では、以上の4つの原則が求められると痛感しています。難しく言えば、客観的理性ではなく、合意的理性によるやりとりになります。

4. 授業の方法と進め方

1) 基本的な考え方

冒頭から障害児臨床では、何が求められるか、授業では、どのような方法や原則が必要かを原理的に考えました。その背景には、障害児者やその家族とつきあい方と、私たちの日々の人とのつきあい方では大きく変わらない視点でとらえる考え方がありま

す。

そもそも人との付き合い方ってどのように学ぶのか？ あなた方はお母さんのお腹のなかで挨拶やお願いの仕方、ご飯の食べ方、服の着替え方を練習してから生まれてくるのか？ つまりマニュアルで事前に方法を習ってから、他者と付き合うのかな？ そんなことはないはずです。生まれた環境や条件の中で、出会った人と今ある力を使ってできることを積み重ねていく。それがコミュニケーションだし、日々の生活の中身だと思えます。そういうやりとりや生活の繰り返しの中で、みなさんにとっての自分の輪郭ができてくる。自我なんて抽象的なものが急に頭の中で生まれるわけではありません。最初は主導権が周りにあっていろいろとかかわってもらう。少しずつ自分からも周りにかかわるようになる中で、朝起きてから夜寝るまでの間に自分がどう呼ばれているのか、どんなことをしてもらうかなどを予測できるようになっていきます。これをしたいとか言葉で言えないまでも他の手段で訴えるようになっていきます。そんな中で他者との関係の中での自分が生まれてきます。

そのように考えるならば、障害児者とくくって考える前に身近な他者とどう付き合っていくのかという問いに変える必要があります。お母さんだって、子どもが生まれることになったら、とりあえず子育てに必要なとされる準備をして、今ある力で、生まれた子どもがどんな状態か探り、できることを積み重ねていくしかない。そのような繰り返しのなかで自分の子どもがどんな性格かどんなことが好みかが分かってきて、従来の子育てのやり方を参考にして、自分との子どもとの間でやりやすい方法を探っているんだと思えます。

知的障害なども含む発達障害の場合、障害があると分かって生まれてくる場合は少ないです（もちろん、難病や遺伝性の障害の場合、出生前からそれと分かって生まれてくる場合もあります）。寝てばかりいて、おとなしくて手のかからない子が、1歳頃に立って歩き出すと、一日中動き回る。1歳6か月ぐらいになっても言葉が出てこない。どうしてだろう？ 自分の育て方がまずかったのかな。一人で抱え込めなくなり、他者に相談をするようになります。このようにしてその後、自閉症などという診断名がつけられるお子さんとの付き合いが始まります。専

門家の指導を受けたり、似た子どもを育てたことのある保護者の話、本などを参考にしたりするようになります。しかし、自分の子どもとのつきあいに役立つ方法がすぐに見つかるわけではありません。いろんな方法を参考にしながら、自分との子どもとの間でやりやすい方法を探っていくしかありません。

そのような相手を傷つけてはいけないというのは、可能な範囲でやっていくしかない。つまり失敗しない準備は不可能です。気をつけたいのは相手を傷つけないより、相手を傷つける自分に耐えられない。だから相手と一歩踏み込んでかかわれない。人を選んで、一歩踏み込んで付き合う場合、相手を意図せずに傷つけることがある。生まれ育った環境、誰と会って、何を見て生きてきたかが違う以上、考え方にズレがあっても当たり前だからです。それをどのようにほどいていくか、ズレを認めあえる関係を作るしかありません。その先で、目の前の子どもの育ちにかかわって何をしたらよいかを考える関係が深まっていきます。しかし、傷つけないようなかかわりでは、差しさわりのない話しかしないので互いに孤立し、被害的な感覚が研ぎ澄まされる一因となります。

2) 授業の進め方

まず、先人の試みや事例、教員の経験や考え方に對して、みなさんの知識や経験でもって向き合ってもらいます。次にみなさんの書いた意見を紹介し教員も意見やコメントをします。こういう方法を採用するから自分の意見が紹介され、コメントされても自分の考え方が間違っているとか否定されているとか思わないで下さいと最初に話しました。紹介する方も紹介された方もその内容をもとに考えるきっかけになればいい。教員が用意した話題をもとに考える、つまり、与えられた問いや内容に対する自分の考え方を自分の知識や経験を通じて整理する作業を繰り返す中で、段々自分で問いを立てて自分の知識や経験を通じて考える習慣を作る機会にしたい。

自分の知識や経験では歯が立たなければどうしたらいいか。つまり、何がどんなふうに分かんないのか？ 最初は、分からないことが分からない。どこから手をつけていいか分からない。そこで扱われている、分からないことの整理の仕方を含めて可能な範囲でおつきあいます。

考えただけでは実際の場面で役に立たないことも

あります。それを2つの例で考えていきます。一つ目は、予め起こりうる内容を色々と考えて検討する作業は、似たような自体に直面したときには役立ちます。ちょっと余力を持って、やった一、予想した状況に近い、準備していたこれと、あれのうちのこっちを使えば、突破できる。落ち着け。

二つ目は、体験してみなければ分からないことがあります。うまくいく場合もあれば、八方ふさがりになるときもあります。一つ言えることは起こりうる内容を想定して準備しても、それ以外のことが起こり、追いつめられる。精一杯やっても何もできなかったら、自分がつぶれる前に逃げるしかありません。しかし、振り返ったとき、どんなふうにも想定外だったかが整理しやすくなります。何も考えや準備もしないで突っ込んでいき、「なんだこりゃ」と壁にぶつかるのとは違うからです。

5. 授業の進め方と読書—知識伝達型の授業を採用しない理由

まず、障害児臨床心理学は知識伝達型の授業ではありません。極端に言えば、問題状況に直面したら、教科書から必要な内容を抜いてきて少し違った言葉や具体例を使って説明できれば事が足りるわけではありません。家族とともに、障害のある子どもやその大きくなった障害者の生活を豊かにするためには、行政の手続き、障害の分類、指導方法とかの専門用語を分かりやすく説明できたほうがよいでしょう。しかし、正しいマニュアルがあって、それをきちんと読んで内容を理解できれば、彼らとの生活を豊かにする方法が、間違いなく身につくわけではありません。

障害児臨床やその授業の方法について、読書との関連で考えていきます。本を読むというのは、自分の経験や知識を総動員させて書かれた内容やその背景と対話する作業です。したがって似た内容を自分で読む前に話として聞いていると内容や展開の見通しがつきやすく、理解しやすくなると考えます。

読書の方を掘り下げていきます。今ある知識と経験を踏まえて書かれてある内容を読んでいきます。知らない単語や知っている言葉が並んでいるけど、これらの言葉の並びの向こう側にどんな内容をイメージしたらいいかが、全然浮かばないとき、眠くなってきます。今までの経験や知識では前に進めな

くなるからです。そのような場合、無理をしないで、本を閉じて、違うことをしてみるのもあります。その上で別の機会に、わかんなくていいからその先を読もう、次の章を読もう、ええい、気分転換、あとがきや解説から読んじゃおうとか、面白そうな図表の説明を読んでみよう。そんな風にしてみると、これとこれはつながるのかな？ 自分の知っている、このことと、関係させて考えると、何か見えてくるのかな？ とか、今の段階での自分なりの分かり方や興味が生まれることもあると思います。

例えば、今進んでいる、この訳のわからない授業や、本の内容が「分かる」とはどういうことかを考えてみればいい。話されたり、書かれたりしている内容に対して、あなた方が稚拙でも今までの経験と知識で似た考え方や感じ方に到達しているのではないか。だから、自分では上手く説明できないけど、分かると思える。いろいろと経験する中で、あの先生が言っていたことやあそこに書いてあったことは、こんな意味なのかと腑に落ちる体験したことがありますか。誤解を恐れずに言います。分かる者には分かる。分からない者には分からない、と。

「分かる」とは、知っていることではなくて、知ること、生き方が変わることを書いている人がいます。それは、一つ一つの単語を理解して、一つの文章の意味が分かって、数段落分の文章の意味が分かるのとは違います。そうではなくて、いろんな経験を積み、ある表現と出会い直すなかで、自分の考え方や行動の仕方が変わることを意味しています。そういうふうに考えられるようになれば、読書を通じて、自分の考え方を作るという考え方がすんなり受け入れられるでしょう。どうしても、読書というと、書いてあることを言葉で理解することでお終いになってしまいがちです。理解した内容を、他の人の体験を視野に入れて、わかりやすく説明するのは難しいことなのです。

今の時代はどうしても、その場その場ですぐに分からないといけないという教育になっています。教員の方もそういう教え方をするし、教えられる側もそういうふうにもその場その場で理解できないと自分を駄目だと思ってしまいます。ある程度はそういう視点も必要でしょう。しかし、全部が全部、その場その場で分からないといけなくなったら、知識はついても、知恵なんてつきません。

改めて、読書とは何か？ 自分の経験や知識を絵動員させて書かれた内容やその背景と対話する作業と考えてみます。著者の考え方の筋道や分類の仕方の基準にして、そこで出ている例を基に理解できる。目の前にあることや、この前見かけた内容は、この基準に照らせばどういう風に分類できるのかな？ 最初は、著者の考え方の筋道や分類の基準を用いて、自分の選んだ対象や事例を検討していきます。学校の勉強やその他の場面で本を読みながら、何回もやっていると思います。その延長上に、本の中では、こんな考え方で、こんな順番でやればよいと言っているけど、ちょっと違うと思ったりするようになります。違う発想で、分け方も違う基準で進めたりするようになります。それが各自のマニュアル作りに向けての「初めの一歩」だと思いませんか？

ファーストフードやコンビニのアルバイトをしていると、マニュアルは、決められたやり方の手引きと理解してしまふ。働く側の条件、客側の条件が変われば、関係も変わる。きちんと仕事をしていれば、マニュアルは変化していかざるを得ない。元来、マニュアルとか、マニユとは、「手の」「手でする」という意味、つまり手作りです。今、マニュアルが悪く言われているのは、その通りにやらなきゃいけないからです。もともと手作りだから、状況に応じて内容を変えていく必要があるわけです。それが言葉の本来の意味でのマニュアルになります。

6. この方法を進める中で考えさせられたこと

1) 学生のレポートから

学生のレポートや振り返りシートを紹介しながら、障害児臨床心理学という授業をどのように進めてきたかを紹介します。

障害児臨床心理学、名前の通りの授業ではない。授業のスタイルは、ある種の討論会。他の授業と違い学生の意見を聞き、それについて授業で先生が話し、また先生が自分の意見を感想というかたちで進みます。だから最低限の常識さえあれば、問いに対する答えはいくらでもあります。ときにはその答えが対立することもあるがどちらも間違いではないのです。問いの答えに関しても、なぜだろうと疑問を抱き、さらに考えを深めることができます。

一番印象に残っている内容は、自分らしさとは何か？ 自分ってどんな人かなって本気に考えた。本

当の自分っていうのは自分にしか分からないっていうけど、他人にしか分からない私という存在もあるのではないかな。学校での私、バイト先での私、サークルでの私、家での私。場所によって違う役割を果たし違う一面を見せたりするがそれら全てを含めて私。たまに友達に「らしくないよ」と言われるけど、そのらしくない自分も私。訳がわからなくなりそうだけど自分らしさということを考えることから、自分って何？ という疑問よりさらに謎が深まっていく。

これがこの授業のスタイル。授業の効用として、私たちが専門職に就き、クライアントの要望を聞き入れるとき一つの問題は幅広い視野から見ることでクライアントの要望により近い答えが導き出せるのではないかな？ 福祉職だけでなく、他の仕事に就いたときも同様だろう。自分の人生の中において、自己を見つめ直す手がかりになるのではないかな？ この授業を通して多くの学生にいろんなことを考えてもらいたい。できれば授業で円になって、討論会形式でやってほしいなと思った。当時は大教室で150人以上の学生とやっていました。今ならできます。

2) 振り返り用紙の扱い

みなさんに授業終了時毎回、書いてもらった感想からです。振り返り用紙を読む時間が長いので、手持ち無沙汰や集中力がとぎれるとのコメントが多かったです。短くまとめてプリントにした方がとのコメントもありました。

内容によっては短くまとめる作業もします。しかし、障害児臨床の現場で話を聞く場面を想像してみてください。障害のある子どもや大きくなった障害者、その家族、そこに関わるスタッフたちと、どういふふうにあなた方が関わっていくか、つまり、現場で話を聞く作業では短く要点を押さえたかたちで提供されることは少ない。要領を得ない話を相手のペースに合わせながら聞く。そうすることで、相手の考え方の筋道を辿り、相手がどのように試行錯誤しながら生きてきたかに一歩近づくんだと考えています。つまり、私が、コンパクトにこういう意味だよねと分かりやすく整理して出すのは、いかがなものかな？ 振り返りの内容をそのまま聞き、みなさんの仲間の考え方の筋道をたどる機会を作ります。それに対してコメントを求めるかたちを残していきたいと思っています。僕はこう受けとったけど、あな

たがたはどうかという作業も入れたい。共通点とズレ。ズレの中に新しい発見がある。私が読み取れない捉え方を、あなた方が見つけられる場合があります。それを出し合っていく関係を作りたいからです。

改善の方法としては、学生の考え方の筋道を紹介することが、第一の目的であるので、読みあげる振り返り用紙の数を決めて読み、コメントしてさらに意見を求める方法が続けていきたいです。読む時間は、20分や30分取り、残りの時間に新しい授業内容を入れていきます。実際、ラジオの深夜放送みたいにして3週間位、あるテーマについてやりとりが振り返り用紙で続いたことがあります。僕が話したテーマに対する学生さんのコメントを紹介すると、翌週に、そのコメントに対するコメントが出てきて、最初に意見を書いた人がさらにコメントを返すという感じです。

7. おわりに：授業での対話から自己内対話へ

障害児臨床心理学という授業では、授業者がテーマにそって話題提供を行い、あなた方と、その内容をどう考えるかの往復を積み重ねていきたい。そこからどこに持っていきたいか。あなた方が、目の前に現れる人の直面する問題を自分で問いを立てて、自己内対話で整理できるようにしたい。つまり現場に行って障害のある子ども、その親と向き合うためには、いろんな専門知識や、障害分類や指導法についてのマニュアルが無駄とは言わない。しかし、目の前にいる保護者とどう向き合うか。その子どもと一緒にどう遊べるか。時間を過ごせるか。そのなかで、保護者と、子どもの育ちについてどのように考えていけるか、その前に保護者がどんなふうに考えて、どのように生きてきたか、その延長上で子どもとの日々の付き合いをどのように捉えているのかを引き出す必要があります。ただ既成のマニュアルのやり方にそって進めていたら、この人わかってねえと見透かされることがあります。逆に、相手をどのように理解したらよいか分からなくなることもあると思います。

この授業は、今ある力で考え始めるためのレッスンの時間と場を提供されていると考えて頂けるとありがたいです。思考の筋トレ、サーキットトレーニングから始めて、日常的にぶつかるいくつかのメ

ニューを用意しておきますから、問いを立てて、状況を整理して、実践との間をどのように往復したらよいかを考えていきませんか？

まず、問題とは何か？ 日常生活のなかでは、答えの出る問題とともに答えの出ない問題にぶつかります。他方で、世界やこの国の今や将来に関わる大きな問題も大事だけれど、朝起きてから夜寝るまでの身近な生活の中でぶつかる小さいけれど侮れない問題もあります。そのうえで、障害児者当人との付き合い方、その保護者との付き合い方。その前にあなた方の場合、自分たちの2年先の就職のことをどういうふうに進めていったらいいかを考える必要があります。世界の動向、この国の動きと、生活の中でぶつかる問題はつながっています。今持っている知識や経験でつなげて考えることから始めよう。それを外に出そう。今可能な言葉や表現で伝え合おう。その際、よく言われるのは未知への問いだけけど、ここでは既知への問いを取り上げたい。この授業を聞いてきて分かりませんか？ すでに知っていると思っている、言葉やイメージを問い直す。自分はこう思っているんだけど、あの人はどう思っているのか？ それを聞く機会があれば、既に知っていることを問い直すことになります。つまり、全然違う方向から考えられると気付く機会が得られます。想定外の他者や展開と向き合う準備になると思います。出身や育ちの環境が違えば、一つのことに対するイメージでは、共通することもあるけど、違う内容も出てきます。そこから考え方が広がっていったりします。

その場で提供されたものは、その場で解決する。未解決な問題は短期間で解決して、人生での選択もその時々で決めて次の選択に移っていくのがよいという考え方を話題にしました。2年先の自分たちがどうしたらいいかについて、こういう方法があるよと言われて、それにそって進めても、納得できないなかを自分の中で抱えていませんか？ そのような自分をだめだと勝手に責めたりすることはありますか？ 答えをすぐ出す必要のある問題、すぐには出せない問題という方向から考え直してみませんか？

目の前にいる障害のある子どもの2年先をどう考えるか？ 私は、保護者と向き合う中で、今、何ができて、次に何ができて、将来的に何がやれたらいい

いかを考えてきました。その上で何から始めようか。もちろん、前提が崩れて考え直しの連続が多いです。中途半端に耐え、挫折し、何回も這い上がってきました。つまり将来に対していろんな不安を抱えています。一つでも不安が取り除けたら、不安が減るのかと言えば、そうではありません。そのスキマに新しい不安が入り込んできます。だとしたら不安自体を力にするしかない。少しぐらいの不安を持ちながらも生きていける。ハンドルの遊びのつもりで不安とつき合える。それが生きていく力にならないか？

このように考えていくなれば、授業内で問いと答えの間を行ったり来たりして掘り下げる作業は、あなた方が毎日ぶつかる、なぜとどのように向き合っているか、問いと答えを行ったり来たりする作業とつながっていませんか？ 外に出せる内容なら一部を、この授業の中で私が出すテーマに関連させて、感想のなかで取り上げてくれれば、討論できます。自分たちがぶつかっている状況をどうとらえたらいいか、今できることは何か、それを一緒に考えていきませんか。そのためにはこちらがまずはいくつか参考になるような考え方やエピソードを出すので、一緒に考えるところから始めませんか？ はい、以上です。

2章 振り返り用紙に答えながら考える

1. どのように考えたらよいか？

「サークルの私、家庭での私、学校での私、いろいろな顔の自分はいるけれど、それがすべて自分なんだと思いました。その場、その場で違う顔になってしまう自分は多面性で悪いのかなーとっていたりしたのですが、今回の講義の先輩のコメントで少しほっとしました」どれが嘘の自分とか本当の自分というのとは違いますね。相手や状況との関係で、どう自分を見せたいかや役割の都合で違ってくることはあります。今の時代、暗黙のうちに相手や状況の関係で切り替える必要に迫られることが多いです。その上で、「これから先、自分はどうなるのかっていう不安があり、たとえその不安が解消されたとしても安心のなかからまたあらたな不安が生まれてくることがあります。不安とともに人生勉強して人として成長していければいいのではないかと感じました」

不安がないとはどういう状態なのか？ 気になる

ことが少し大きくなると不安になります。バイト代が振り込まれるまで後4日。1000円しか残っていない。冷蔵庫やその他に残っている食べ物を確認すると不安は大きくなります。その月をなんとか乗り越えました。数か月後、同じ事態になったとき、この前乗り越えたから今回も大丈夫と言いながら、不安になる。大丈夫かな。あの時は翌日、友達に誘われて食べに行っておごってもらった。今回も同じようにいくな？ どこかでなんとかなるって思わなければ、どんどん悪いふうを考えていくことになります。

「考える意味を改めて思い返してみました。学校にいるときも家にいるときもバイトをしているときも考えごとをしていないときは基本ありません。しかし、尽きない悩みを解決するときも考えが必要です」この場合の「考え」「考えごと」は、微妙に違いますね。考えごとをしないときは基本ありませんと書いていけど、尽きない悩みを解決するとき、例えば、バイトの最中にずーっと考えていたらバイトに集中できない。バイトの最中は、バイトをどうスムーズにやり繰りしていくかを中心に考えないとやばいです。尽きない悩みを解決するときは、別のときにしましょう。もちろん、バイトの最中や学校の授業中にもその尽きない悩みがやってくると、その場で求められていることに集中できなくなります。考えと言っても何をどう考えていくかが違うことをまず押さえていきましょう。そのうえで「今回の授業で自信がわき上がりました。ポーッとしているほうが楽だけどいろいろ考えているほうが生きている感じがします」両方必要じゃない。いろいろ考えているときと、ポーッとするときをどういうふうに配分して生きていくかが大切です。自分が生きやすい状況をつくるためにどうしたらいいか、ポーッとできる時間と考えごとをする時間をどう配分していくか？ どういうとき考えごとをして、どういうときにポーッとするか。

さらに続けると「今日の授業のなかで問い続けることの意味について考えさせられました。すぐに答えられるものは、すぐに答えが出せるか、答えが出せない問題はいつまで考えても答えが出ないと思う」というか締め切りやいろんな条件に迫られてその時々で出せる答えを出しているだけでしょ。いつでも条件が整っていてしっかり考えてから自分が満

足いく答えが出せるわけじゃない方が増えてきているんじゃない。歳を重ねると、自分で考えて決めなきゃいけない機会が増えてくる。この人はさらに続けている。「しかし自分なりに考えて出した答えをとっても大事だと思う」そう。その大事な答えってというのは切羽詰まって出した答えだったりする場合が多くなってくる。その切羽詰まって出した答えを大事にしていくしかない。まずかったら、軌道修正しながら前に進むしかありません。

だからこの人の話に続けます。「この授業では主に意見交換や自分の考えが中心となってくるものだと思います。何に対してもまず疑問を持つことが大切で深く考えることが必要だと思いました」うん。疑問を持つ、なんだろう、これってというのが関心の始まり。なんでこうなるんだろう、なんであんな言い方するんだろ、なんでああいうふうにあのことを理解するんだらうという、ということが疑問に繋がっているよね。「自分だったらどう考えるんだろう。疑問を持つことが大切で深く考えることが必要だと思いました。その結果出た答えに対して他の人からの意見をもらい、さらにもっと深く考えていくことによって今までは見えてこなかった新しい視点が生まれてくると思いました」そうね。だんだん、それを自問自答でできるようになっていけるといいよね。他の人の意見ではなくて自分で何かインターネットでもいいし、できれば紙媒体の本を調べたり、自分から人に意見を求めたりして、自分の考え方をもう1回練り直していく。

「先輩の話で自分らしさということを考えるという話がありましたが、私も自分とは何なのか？ どのような人間なのか？ 他の人から見た自分を知らりたいと思いました」こういう問いを、普段の雑談のなかでさりげなく出せるかが大事ですね。いろんな意見を聞きながら、自分はこう見られているのかとか。自分ってどう見るとか訊かなくても、やりとりしている自分やその話題について、ああいうできごとをこんなふうに見ているんだって、いうふうに理解して、それをもとに考えていくもありですね。深く考えたらきりが無いけど、とりあえずあの場であんなことを言ったっていうのはどんな意味があるのかなについて考えてもいいと思います。

「授業の進め方についてまず、深夜放送のパーソナリティについての話や、読書についての話をしまし

た。日常的にでてくる小さな疑問について、一人ひとりそれぞれの知識や経験から答えを出すことでいろんな角度から考えることができ、違った考えや答えがでてきたら面白いと思いました。答えが出なくても、次にまた疑問が出てきた時、考える方法として参考にもなると思いました」そうですね。その上で、その場で答えを出さなきゃいけない場合がある。時間切れで当面の結論を出していることもある。そこを先延ばしにしちゃうと、ツケは自分に回ってきます。あのとき、はっきりと意思表示しておけば良かったんだ。だから自分はもうダメだ、に向かうのがトラウマです。そういう自分を認めた上でどのように突破するか。どんなに辛くでも誰かが代わりに突破してくれるわけではありません。もちろん、突破しやすいような環境調整も必要ですが、そんなことができない場合のほうが多いです。

2. 分かるとはどういうことか？

「分かるということはどういうことか。分かるということは、ものごとを正確に理解するという行為のほか、生き方が変わるといこともいわれていて、確かにそのとおりだと思いました」

ていうか、物事が正確に理解できること自体が、そういう理解にもとづいて身の回りのことをどう判断して、次にどう進めるかっていう意味で、生き方は変わらざるをえない側面があります。理屈は理屈と言って変わらないのも、それだって自分で判断しています。「ただし、世の中には正解がない事柄もあり、分からないがゆえに生き方を理想へ近づけていこうと、生き方を変え続けることもあると、今日思いました」

理想というのをどうとらえるかが課題になりますね。具体的にこういうふうになるのが理想と考えるのなら、その理想はどうやって実現させるのかな？ 吉本ばなさんの「大人になるってどんなこと？（ちくまプリマー新書, 2015）」が面白いです。大人になるとは、よくわかんない大人になるのではなくて、自分になることだって。いろんな経験しても、変わらない部分があって、そういう自分に気づくのが大人になることではないか？ 小さい頃は、自分がどういう存在かわかっていない。いろんな経験を経るなかで、人といろんなことをする中で自分とは何かかわかっていく。そういう自分のままであっても生

きていけるようにすること。もちろん、世の中のルールに合わせる部分もあるけど、でも、最終的には自分になっていくことだ、と読めました。理想の大人といっても、理想の中身がわからない。人とやりとりして取捨選択する。いろんな道筋たどって自分が描いてきた物語をみながら自分はこういう人間だっかってわかっていく。そのあとも同じように生きるのか、切り換えて違うところに展開するのか、言い方を換えれば、他者と出会い、コミュニケーションをとり、方法を学んでいくことになります。

「遠方の他県から来ているため、最初は考え方の違いや、付き合っていく方法にとまどった」、いちいち疑問を持ってはやっていけない。判断保留して、「まずは近くにいる人一緒に時間を過ごすことが多くなる人とコミュニケーションをとることで、新しい世界での過ごし方が見えるし、新しい世界ってどういうところかってわかるし、こんな人もいるんだというふうに広がって、興味ももしかしたら出てくるかもしれない。この気持ちはこれから沢山の人と出会い付き合っていくなかで大切にしていきたいと思った」

とまどって、どうしたらいいか？ 自分の中に閉じこもるほうに行っちゃう人だっているけど、今はこの流れにのって、自分でできることをしてみよう。あっ、こういう人もいるんだ、意外とこの人のあの部分、表現の仕方はずいぶん違うけど、自分と似ているとか。それが新しい疑問になって、その人への関心になっていったりします。

「答えの出しにくいものは普段ちょっと横に置いて、ときどき考える持続性が大切である。前向きになろうと必死になると同じ失敗をするようになってしまう」

そうねえ。失敗しちゃったことについて、二度とこういうことをしたくない。昔のことは忘れて前に進むんだ。とやると、頭の中で違うことするんだ、違う判断で動くんだって言いながら、体のほうに今までのパターンが染み付いているので同じ過ちを繰り返したりします。「前向きとはまず認識すること、ズレや誤解をといていく過程、傷つきたくないと避けていると孤立化につながる」

そうね。自分や他人の意見を見直していくことは認識することですね。あきらめるは、違う言い方をすると、明らかに見る。今置かれている状況をしっ

かりと見極める。自分が勘違いし、相手に対して与えてしまった、いやーな気分と向き合うことにつながるかもしれない。それがズレや誤解を解いていく過程で、それを避けていたら、孤立していくことになります。そういう意味で自分の意見や他人の意見を見直すためには一人になることが必要だけど、もう一回、人との付き合いをどのように再開していくかも必要になります。人は一人では生きられないからこそ、距離を取りながらもつながっていくしかない。

「深夜放送の話題から出てきたものを共有や展開をし、またそれらから意見や考え方を深めていくことや人との付き合い方とは何かを考えていきました。読書を通じて考え方や筋道を通して自分の問いや問い立てや方法に繋がっていくこと、授業を行うことで疑問についてさらに考えていくことを聞きました。人との付き合い方のとこでまったく傷つけない、また失敗しない準備など不可能ということを知り、今までの自分は人を傷つけないようにあまり話さないようにしよう、話したくないと思っていました。しかし傷つけないことは孤独になってしまうことに繋がることを聞いてお互いにこんな考え方もあるのかと理解していくことや誤解を解くために話すことが大切だと思いました」

で、いっぺんに解ける誤解ばかりではありません。時間をかけなきゃ無理なこともあるし、ひょんなきっかけで解けるときもある。長い時間をかけて解ける誤解や、二度と誤解を解く機会が与えられない場合だってある。それならば、せめて、他の場所で、他の相手とどう生きていくかというとき、今までの失敗を繰り返したくない。

既存の対人援助の参考書だってよく出来ているものがあります。引用している文献や自分の対人援助の経験を踏まえて、一般論ではあるけど、外したいなあとこのところと言葉を尽くしてエッセンスを伝えようとしています。そこから読み手が何を読み取っていくかが大事です。読み取るとき自分が今まで経験してきたこととの関係で、書いている人の伝えたいことは何かを読み取っていくしかありません。その積み重ねを通じて自分自身の身の丈に合った一つのマニュアルを仕立て上げられるといいですね。

3. 新しい視点で日常生活と向き合うには？

「私は読書があまり好きではありません。読む前からこれは面白そうとか、これは読むのがめんどくさそうと思って自分で判断していました。読むことでわかる／わからないが出てくるのはあたりまえ」その通り。「わかろう、わかろうとして厄介な本を避けてきました」つまり、わからないということと向き合ってわかるにたどりつくことを薄々気づいているから、とっつきがよくてわかりやすいものには飛びつくけど、そうでないものとは向き合わない。知らない世界がどんどん増えていく。「今日の授業で自分はただただ何かを分けようとしていることに気づきました。それが将来、相談援助者になろうとしている私を苦しめることになるのではないかと思います」

すぐに分かりにくいことは将来的にもなかなか分かりづらい。そういう世界と接することをやめておこう。そのことがクライアントにもそれぞれの体験がある、つまり自分がすぐに理解できないような体験をどう受けとめたらいいかっていうことを感じるきっかけになりましたね。本でも、ほかの人との経験でも、自分の経験で理解できないことがあるんだ。すぐには認められないけど、現にこの人がそういうふう生きてきたんだって自分で言っていることを、そうなんだって表情をあまり変えずに聞けることが大事かもしれません。それが相手の言っていることを自分の経験で判断しないという意味での非審判的態度のスタートになるから。

よく考えてごらん。あなた方はいつから不安とかいろんなことが増えてきたのかな？ 0歳から保育園に行っている人もいるし、幼稚園だったら4歳からだよ。世の中のいろんなことについて、今よりもっとわからなかったはず。それでも、キャッキョッ言いながら面白がってきた。「これ、なーに」とか、「なんでー」とか。いろんなことがわかんなくてもそれの何が悪いのみたいな勢いで生きてきた。個人差があるから一概に言えないけど、ある時期以降、分からないことが膨大にあることが不安になってきます。劣悪な境遇に生まれれば、生きていくこと自体が感覚的に不安だという子たちもいます。最近では下手すると、家庭で育つよりか施設で育ったほうが生きやすいという状況もゼロではなかったりします。どういう状況を劣悪な境遇というのかが難しい。

私には、何を「普通」と考えたらよいか、わかりません。

「今回は今後の講義を行っていくなかでどのように進めていくかという流れからグループワークを行って自分の考えと他者の考えを聞き、新たな違う考えが生まれていく。自分もある考え方や感じ方をあらためて思い直すということなどを行った。私は今まで一つのことに対し、深く疑問を持つとはしませんでした。また、本も読むのも好きではなく、読み始めても最後まで読んだことはあまりありませんでした。今回の講義のなかで自分の考えをしっかりと持つことが大切だと思いました。一つの疑問、それは自分の考えでもあるため、考えを持つことでそれに対して気になることも他者との違いも分かるので、自分の考えを大切だと思いました。また、本を読むことで違う考えも得られると思いました」

自分の考えをしっかりと持つ。それは完成したものがすぐ出来上がらなくたっていい。何でだろうと問い続ける。その問いを自分にとってわかりやすい解決につなげるために、誰か友達と話したり、本を読んだり、いろんなことを体験してみたりする。一度、この疑問に対してこんなふうにしたらいんじゃないかなというのが見えてくるといいですね。途中で、よく分かんないって、放り投げることだってあっていいわけでしょ。また違う体験をする中で、あの時、あの途中までいった考えって、今のこの体験とつなげていけば、もうちょっと見やすくなってきて話にもつながったりする。それが自分の頭で組み立てて考えることだと思います。

最初から長い本をいっぺんに読む必要はない。好きになった、短い本を暗記するくらい何回も読んでいると、どんな問いがあって、どんな過程をへて答えに辿り着こうとしているかという筋道や感覚が見えてくる。それを自分の中にどう取り込めるか？ 今、自分が経験していることや感じている疑問を、この本の著者だったら、どう考えるのか？ そんな風の実験的に考えられるといいかもしれない。よくできている面白い本だったら、目次をていねいに追いかけると、題名についてどういうふうに答えを出そうとしているかが見えてきたりします。森達也さんの『いのちの食べ方（角川文庫、2014）』は、小学生向けの本なのに、レベルを落としていないけど、すごくわかりやすい。さきほど、紹介した吉本ばな

なさんの『大人になるってどんなこと?』も面白い。そんな時間に時間かからなくても読めたりするし、両方とも文体に癖があるからそれが苦手だなんて言われれば、何も言えないけど。

「異なる考え方や共通する考え方に触れ、自分を見つめたり、他の人の意見や言葉を違う角度から見たりしていくことで、人との付き合い方を見つめていく。すぐに答えを求めようとするのではなく、なかなか答えが出せないものには問い続けて付き合っていく。大学に入り、これまでより幅広い方々に出会い、自分と異なる考え方に触れる機会が多くなりました。その際にどちらが正しいとかではなく、どう感じるのかや、もっと他の視点で見えていく視点を持ちたいと感じました」

そう。信じられないことって、どういうことか? 例えば、自分が見たり聞いたりして、身につけてきた考え方とは全然違う、筋道や感じ方でしか理解できない内容に出くわしたとき、その話自体を認めなくなかったことがありますか。そんなの嘘だって。さっきの振り返りにも出てきた、自分にはとても信じられないけれど、違う経験をするとはそういうことなのか? 他者の目で世界を見直すってことは、そこから始まると思います。だから、他者の気持ちに寄り添うのが簡単じゃないのはそういうところからもわかります。

「全力で遊ぶという言葉が印象的でした。大人であるか子供であるとか何も関係なく全力で遊ぶことを心に留めていきたいと思いました。周りの人と出会うなかで自分と周りとの付き合い方を少しずつ感じていきたいと思いました」

自分と見た目が違っている。自分と話し方ややりとりの仕方が違っている。でも、その人とレクリエーションみたいな機会が与えられて、夢中になって遊んでみる。その人に最初、感じていた違和感よりかは、遊びに夢中になれている時間や、その人とのやりとりのズレも含めてなにかしていることが面白い。最初に感じたその人に対する違和感。見た目も違う、やりとりの仕方も違う、感じ方も違うことがそれほど、気にならなくなる。好きな物や嫌いな物は、自分とは全然違って、この人とどうつき合ったらよいか、よくわからない人でも、なんか面白かったという体験をしたことありませんか? 時間が、あつと言う間に過ぎて、「さよなら」をする頃に

は、最初の違和感が、戻ってきたりします。やはり見た目から違うし、感じ方や価値観ややりとりの進め方も違うから、自分が今まで経験してきた人のなかにあてはめづらい。あのときの面白さって何だったろう?

発達障害のなかでも、自閉傾向の子や、言葉がなかなか出ない遅れの子とのやりとりは、意外とそんなところから始まる。最初からそのようにつきあうのは難しい。でも、何回かつき合うなかで、その子の見た目や感じ方、やりとりの仕方を気にしながらも、「この時間どうすれば面白く過ごせるかなあー」と試行錯誤してみる。いろんな本に書いてあることや人から聞いた話を参考にしながら、見様見まねで遊んでいる。気が付くと面白くて、そこからどんな風につき合ったよいかが見えてきたことがあります。はい。このくらいにしておきます。

Method called clinical psychology for disabled child

Hideki SAKIHARA

The International University of Kagoshima

This is the record to the next lecture which base on the lecture given with the experience fostered at the field of clinical practice in disabled child's clinical site, and by answering to the student's impressions and questions, studied in depth. As for the beginning, it is important to have a communication based on the cooperative rational mind and to establish the relationship and atmosphere where can accept the discrepancy. Adopting a method which then put a question, understand the situation, and to go back and forward between an actual practice.

Key Words: "clinical psychology for disabled children" "late-night radio program" "lecturing method" "cooperative rational mind"